

CAI
HW
-Z469

3 1761 11556256 3

DIABETES*facts*SHEET

Smoking and Diabetes

Some Aboriginal people in Canada use tobacco in ceremonies and in prayer. Smoking cigarettes, however, is not a traditional use of tobacco.

Cigarette smoking causes many health problems. These problems can be even more serious for people with diabetes.

Most people know that smoking causes cancer and breathing problems. But it can also cause other problems, especially if you have diabetes. Because smoking decreases the way blood flows through your body, it increases the chance of long term complications of diabetes including heart disease and amputation.

Here are the facts:

- ◆ When you smoke, less oxygen flows inside your body. This can cause a heart attack or a stroke.
- ◆ Smoking damages your blood vessels, which makes it harder for your body to heal. This can lead to infections in your legs and feet.
- ◆ If you smoke and you have diabetes, you are more likely to get nerve damage and kidney disease.
- ◆ Smokers are more likely to get colds and respiratory infections.
- ◆ Smoking can lead to impotence.
- ◆ Children are more likely to start smoking if their parents smoke.

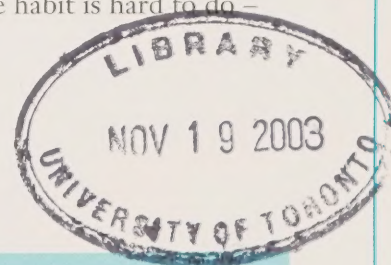
The good news is that no matter how long you've smoked, your health will start to improve right after you quit or cut down a lot on the amount that you smoke. Kicking the habit is hard to do – but worth it. There are many ways to try to quit.

For more information contact your health care provider.

What is diabetes?

Diabetes is a lifelong condition where your body does not produce enough insulin, or your body cannot use the insulin it produces. Your body needs insulin to change the sugar from food into energy.

Aboriginal*Diabetes*Initiative





DIABÈTE *points* SAILLANTS

La cigarette et le diabète

Certains Autochtones au Canada utilisent le tabac pendant les cérémonies et les prières. Fumer la cigarette, par contre, n'est pas un usage traditionnel du tabac.

Fumer cause beaucoup de problèmes de santé. Ces problèmes sont encore plus sérieux chez les personnes atteintes du diabète.

La plupart des personnes savent que fumer peut causer le cancer et des problèmes respiratoires. Mais, il peut aussi causer d'autres problèmes, surtout si tu es diabétique. Fumer diminue la circulation du sang dans le corps; il augmente donc les complications de diabète à long terme, y compris les maladies du cœur et l'amputation.

Voici les faits :

- ◆ Si tu fumes, une plus petite quantité d'oxygène circule dans le corps, ce qui peut causer un infarctus (crise cardiaque) ou un accident cérébrovasculaire.
- ◆ Fumer augmente la quantité de gras dans le sang, ce qui augmente la possibilité d'avoir une crise cardiaque.
- ◆ Fumer endommage les vaisseaux sanguins, ce qui complique la guérison du corps et peut entraîner l'infection aux jambes et aux pieds.
- ◆ Si tu fumes et es atteint du diabète, tu es plus susceptible de souffrir d'une lésion d'un nerf ou d'une maladie des reins.
- ◆ Les fumeurs sont plus susceptibles d'avoir des rhumes et des infections respiratoires.
- ◆ Fumer peut entraîner l'impuissance.
- ◆ Les enfants sont plus susceptibles de fumer si leurs parents fument.

Bonnes nouvelles : Peu importe la durée de temps que tu fumes, ta santé va s'améliorer tout de suite après avoir cessé de fumer ou après avoir diminué de beaucoup le nombre de cigarettes fumées. Il est difficile de cesser de fumer mais ça en vaut la peine. Il y a plusieurs façons d'arrêter de fumer.

Pour obtenir plus d'information, contacte ton fournisseur de soins de santé.

C'est quoi, le diabète?

Le diabète est une condition permanente où le corps ne produit pas assez d'insuline, où le corps ne peut utiliser l'insuline qu'il produit. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre de la nourriture en énergie.

Initiative sur *le Diabète* chez les Autochtones